

# DOLNOŚLĄSKA PIŁKA



## BIESZCZAD OTRZYMAŁ SPORY KREDYT ZAUFANIA

Młody bramkarz KGHM Zagłębia zadebiutował w Ekstraklasie

STRONA 2

STRONA 7



## ZADEBIUTUJE W EKSTRAKLASIE

fot. Podbeskidzie Bielsko-Biała

STRONY 8-9

MICHAŁ BEDNARSKI  
opowiada o tym,  
kto jest dla niego  
wzorem do naśladowania



STRONY 10-11

Centrum Piłkarskie  
Kłokoczyce we  
Wrocławiu zostało  
oficjalnie otwarte



STRONY 4-5

IRENEUSZ KOŚCIELNIAK  
podsumowuje i  
ocenia początek  
pracy w Miedzi



# KACPER BIESZCZAD, CZYLI 17-LATEK W BRAMCE ZAGŁĘBIA LUBIN



Zdarzały się już debiuty w PKO Ekstraklasie piłkarzy młodszych od Kacpra Bieszczada (rocznik 2002), jednak w przypadku zawodnika z Podkarpacia jest to o tyle wymowna sytuacja, że chodzi przecież o pozycję bramkarza. Wiek nie stanowił jednak żadnej bariery dla trenera Martina Sevela, aby ten dał szansę pierwszego występu w najwyższej klasie rozgrywkowej swojemu młodemu zawodnikowi.

Bieszczad pojawił się między słupkami bramki Zagłębia Lubin w meczu z Wisłą Płock. – Od tygodnia wiedział, że będzie grał, tylko wrodzona skromność sprawiła, że nie chciał nikogo poinformować o tym, żeby po prostu nie zapeszać – mówi Grzegorz Raus z Akademii Piłkarskiej Beniaminek PROFUD Krosno, gdzie 17-letni golkipier zaczął stawiać swoje pierwsze futbolowe kroki.

Na mecz z „Nafciarzami” wybrał się Piotr Hajduk, były bramkarz Karpat Krosno oraz Resovii, założyciel Szkołki Bramkarskiej Piotra Hajduka. Hajduk uczył Bieszczada wszystkich podstaw niezbędnych do gry na tej pozycji. – Oglądając ekstraklasowy debiut Kacpra, nie widziałem na boisku nieopierzonego młokosa. Od razu rzuciło mi się w

oczu, że jest dobrze przygotowany pod względem mentalnym do ekstraklasy. Zadziwił na tyle, że można było odnieść wrażenie, iż to kolejny jego mecz w ekstraklasie, a nie pierwszy. Nie spalił się – podkreśla.

Skoro 17-latek zaczyna występy w najwyższej klasie rozgrywkowej, w dodatku na tak specyficznej pozycji, i nie odczuwa w związku z tym większych emocji, to bardzo dobrze to o nim świadczy. – Uczestniczył w naszym projekcie „Bambini Football”. Pamiętałem charakterystyczną szarą bluzę Kacpra. Praktycznie cały czas w niej grał. Stał w bramce, a jego tata Jan Bieszczad podchodził do mnie i pytał: „To jak panie Grzegorz, będzie coś z tego, nadaje się?”. W naszej akademii rozwijał się razem z Przemkiem Sajdakiem z ŁKS-u. Potem na mocy umowy przeszedł

do Karpat Krosno. Graliśmy w lidze podkarpackiej, którą wygraliśmy bezdyskusyjnie. W zespole, rocznikowo 2002, miałem kilku chłopaków z rocznika 2001, w tym właśnie Bieszczada. Rywalizowaliśmy z „Szóstką” Jasło, w której był Michał Rakoczy. Ich rywalizacja była o tyle ciekawa, że Kacper zostawał najlepszym bramkarzem większości turniejów z naszym udziałem, z kolei Michał odbierał nagrodę MVP. Stało się to już tak nagminne, że wiedzieliśmy przed turniejem komu przypadnie 1. miejsce w jakiej kategorii – opowiada Raus.

Pan Jan z początku nie był zachwycony faktem, że jego syn założy bluzę bramkarską. Widział syna w roli strzelającego gole. Miał bowiem świadomość, z jakimi wymaganiami wiąże się pozycja bramkarza. Z

czasem jednak przekonał się do plusów z bycia golkipierem. Zaakceptował wybór Kacpra. Obu wyszło to chyba na dobre.

Bieszczad w Beniaminku realizował swoją pasję, bo trafił na pasjonatów piłki. Akademia rozwinięła się do tego stopnia, że co chwilę dostarcza polskiej piłce nowych talentów. Tak było z Sajdakiem, Bieszczadem. W składzie Korony jest Bartosz Prętnik, którą przeszedł identyczną drogę, co wspomnieni zawodnicy. W Lechu Poznań występuje Antoni Kozubał. Z Podkarpacia wywodzi się także Gabriel Kobylak, trzeci bramkarz Legii Warszawa. – Bieszczad i Kobylak, czyli koledzy z klasy. Między sobą walczyli u nas w Karpatach o skład – jeden bronił w jednej połówce, drugi w drugiej. Identyczna sytuacja miała miejsce w kadrze województwa podkarpackiego – przyznaje Hajduk, który trafił na Kacpra Bieszczada w dość osobliwy sposób. Grzegorz Raus zaprosił go na turniej szkolny. Tam późniejszy debiutant w ekstraklasie zwrócił na siebie uwagę Piotra Hajduka. Następnego dnia wspólnie trenowali. – Bardzo

szybko robił postępy, bo trzeba mu oddać, że ciężko pracował. W pewnym momencie zdałem sobie sprawę, że już niczego więcej Kacpra nie nauczę, musiał zrobić kolejny krok. Zdecydowaliśmy więc, że przejdzie do Zagłębia. Ja mogłem mu zaoferować wiele, ale nie grę na najwyższym poziomie, żeby mógł się ogrywać. Trafił w bardzo dobre ręce. Ledwo co przeszedł z Karpat i od razu dostał powołanie do młodzieżowej reprezentacji Polski – zaznacza.

– Pokora, skromność, bardzo dobrze się uczy – wymienia atuty byłego podopiecznego Raus. – Średnia ocen ponad 5.0. Poukładany, aż za grzeszny. On, Sajdak i reszta naszych chłopaków z ekstraklasy zawsze przyjeżdżają na święta. Rozgrywamy mecze noworoczne. Dostaliśmy od niego koszulkę, mamy super więź, pamięta, że jest z Beniaminka. Sam Bieszczad z pewnością zapamięta pierwszy mecz na poziomie ekstraklasy. Teraz tylko musi potwierdzić, że nie przez przypadek dostaje szansę jako 17-latek.

Autor: Piotr Wiśniewski/Łączy Nas Piłka

# W FINALE KGHM ZAGŁĘBIE ZAGRA ZE ŚLĘZĄ



Za nami mecze półfinałowe Pucharu Polski na szczeblu wojewódzkim. Nie było w nich niespodzianek i ostatecznie w wielkim finale zagrają rezerwy KGHM Zagłębia Lubin oraz Śląza Wrocław.

Obu trzecioligowcom na tym szczeblu pucharowych zmaganiach przyszło zmierzyć się ze zwycięzcami grup IV Ligi. Drużyny, które okazały się najlepsze w zmaganiach ligowych nie miały za dużo do powiedzenia w rywalizacji z zespołami, które od wielu lat występują na wyższym szczeblu rozgrywkowym.

Lubinianie napoczęli Apis Jędrzychowice już w 1. minucie, gdy rzut wolny na bramkę zamienił Dudziński. Dla młodego zawodnika Zagłębia to już drugie takie trafienie z rzędu, ponieważ identycz-

nym popisał się w finale na szczeblu Podokręgu Legnica. W 36. minucie podopieczni Adama Buczka podwyższyli prowadzenie, a swoją siódmą bramkę w tej edycji Pucharu Polski zdobył Błażej Czuban. To trafienie zdecydowanie podłamało gospodarzy, którzy w przeciągu sześćdziesięciu sekund stracili kolejne dwie bramki. Autorem obu trafień był Kacper Laskowski. W drugiej połowie bramki dołożyli jeszcze Dudziński (rzut karny), Patryk Kuształ oraz Sebastian Mach.

Szybko ze swoim rywalem rozprawiła się również Śląza Wrocław, która pojechała do Świdnicy na boisko świeżoupięzonego beniaminka III ligi. Już w 6. minucie prowadzenie podopiecznym trenera Kowalskiego dał Bialik. Sześć minut później faulowany w polu karnym był Olejniczak, a skutecznym egzekutorem jedenastki okazał się Pisarczuk. Dwubramkowe prowadzenie dało spokój zespołowi z Wrocławia, który nie wypuścił szansy z rąk i pewnie zameldował się w finale na szczeblu wojewódzkim. W końcówce

Śląza podwyższyła jeszcze prowadzenie po bramce Niewiadomskiego. W doliczonym czasie gry gospodarze zdobywają honorową bramkę po skutecznie wykorzystanym rzucie karnym przez Edila.

**Apis Jędrzychowice – KGHM Zagłębie II Lubin 0:7 (0:4)**

**Bramki:** Dudziński (1 i 60 min), Czuban (36 min), Laskowski (41 i 42 min), Kuształ (70 min), Mach (85 min)

**Polonia Stal Świdnica – Śląza Wrocław 1:3 (0:2)**

**Bramki:** Edil (90+4 min) – Bialik (6 min), Pisarczuk (12 min), Niewiadomski (82 min)

W wielkim finale na szczeblu wojewódzkim zmierzą się rezerwy KGHM Zagłębia Lubin oraz Śląza Wrocław. Gospodarzem meczu, który odbędzie się 18 lipca 2020 roku będą lubinianie, którzy w zakończonym sezonie uplasowali się na niższej pozycji w III Lidze.

Oba kluby w XXI wieku zdobywały już Puchar Polski na szczeblu wojewódzkim. Lubinianie dokonali to trzykrotnie (2014, 2017 i 2019), zaś wrocławianie tylko raz – w 2015 roku, gdy w meczu finałowym pokonali... Polonię-Stal Świdnica.

Dla Ślązy był to jedyny występ w XXI wieku w finale wojewódzkiego pucharu, zaś rezerwy Zagłębia poza trzema triumfami zaliczyli również porażkę w 2007 roku, gdy w rzutach karnych okazali się gorsi od Pogoni Oleśnica.

Spotkanie finałowe odbędzie się w sobotę, 18 lipca 2020 roku na stadionie Zagłębia Lubin. Początek o godzinie 17.

R

E

K

L

A

M

A

**BUDOWA I RENOWACJA  
MURAW PIŁKARSKICH  
Z NATURALNĄ  
NAWIERZCHNIĄ TRAWIASTĄ**



CENTRUM SPORTU  
AMATORSKIEGO

ul. K. Myrka 6/6; 59-220 Legnica

+48 667 705 065

biuro@csa-24.pl

f centrumsportuamatorskiego

www.csa-24.pl

# IRENEUSZ KOŚCIELANIAK: W KAŻDYM MECZU BĘDZIEMY GRAĆ O ZWYCIĘSTWO



**Grał w ekstraklasie u Bogusława Baniaka i Wojciecha Stawowego, jako szkoleniowiec terminował u samego Brendana Rodgersa w Leicester, po nauki jeździł też do Salzburga. Po 10 latach trenerskiej kariery nareszcie dostał szansę zaistnienia w poważnej piłce. Czy Ireneusz Kościelniak, szkoleniowiec bez topowego nazwiska, za to z otwartym umysłem i ambicjami, odzyska dla Legnicy ekstraklasę? Zapraszamy na rozmowę twórców programu Niski Pressing z trenerem Miedzi!**

**Dwa zwycięstwa, dwa remisy na otwarcie przygody z Miedzią. Tak to sobie Pan wyobrażał? Jak ogólnie ocenia Pan początek pracy w legnickim klubie?**

Jestem zadowolony, choć pozostaje lekki niedosyt. Pierwsze dwa mecze zagraлиśmy na zero z tyłu i to był nasz główny cel, na którym się koncentrowaliśmy. Później z Tychami straciliśmy dwie bramki i mogliśmy ich uniknąć. Powiem więc tak: z ilości punktów jestem zadowolony, natomiast w realizacji założeń taktycznych mamy sporo do poprawy.

**W meczu w Olszty-**

**nie byliśmy w stanie odwrócić losy meczu i to na pewno może cieszyć, bo takie spotkania dodają charakteru drużynie.**

To bardzo buduje, tym bardziej, że w przerwie powiedzieliśmy sobie kilka słów, które powinny zapaść na dłużej w pamięci. Realizacja po przerwie była bardzo dobra, zawodnicy podszli wyżej, zagraлиśmy bardziej agresywniej i od razu miało to przełożenie na wynik.

**Jaka ma być Miedź Ireneusza Kościelniaka? Rozumiem, że obecnie to nie jest jeszcze ta Miedź, którą by trener**

**chciał, bo to dopiero raptem kilka spotkań.**

W jednym wyrazie powiem: skuteczna. To byłoby idealne. Będę kładł duży nacisk na to, by być dobrze zorganizowanym i by cechowała nas duża dyscyplina, konsekwencja. Na pewno nie będę kładł nacisku tylko i wyłącznie na grę obronną, ponieważ zdajemy sobie sprawę, że samą obroną nie będziemy wygrywać meczów. Wtedy będziemy trudnym przeciwnikiem do punktowania przez drużyny przeciwne, ale ja zdaję sobie sprawę z wartości zawodników i ich potencjału. Mielliśmy w tym mikrocyklu kilka

zajęć z akcentem na finalizację. Będziemy chcieli grać solidnie i konsekwentnie w obronie oraz bardzo kreatywnie i ofensywnie wykorzystując potencjał zespołu.

**Rozumiem, że trener nie należy do grupy tworzącej „kościół wyznawców” posiadania piłki i utrzymywania się przy niej za wszelką cenę?**

Uważam, że zawsze taktykę buduje się pod potencjał zespołu i indywidualnych zawodników. Chciałbym zaakcentować, że na pewno w każdym meczu będziemy grali o zwycięstwo. Zdajemy sobie sprawę, że potencjał tego zespołu i oczekiwania klubu są bardzo ambitne. Wszystko będziemy robili jednak z rozwagą, pokorą, cierpliwością. Z resztą już podczas pracy tutaj w Miedzi, w meczu z Wartą zagrałem bez nominalnej dziewiątki, jednak w kolejnym zagrałem już z dwiema dziewiątkami.

Tutaj nie ma sztywnego schematu.

**Gdyby miał Pan powiedzieć na ten moment o najmocniejszych stronach Miedzi Legnica, to jakie one by były?**

Zespół na pewno bardzo fajnie zareagował na naszą współpracę. Uważam, że to zespół bardzo inteligentny. Wiadomo, że założenia meczowe nie będą realizowane w stu procentach z dnia na dzień, bo na to trzeba trochę więcej czasu ale widzę, że zawodnicy do tego podchodzą z pozytywnym nastawieniem. Zaufali mojemu podejściu do każdego rywala i widać, że realizując te założenia możemy punktować. To na pewno zadziałało na plus.

**Co Pana zaskoczyło na początku pracy w Miedzi?**

Bardzo się cieszę z możliwości pracy w takim klubie, bo obiekt do treningu i potencjał zawodników, o którym wspomina-

łem pozwala oceniać wszystko pozytywnie. Mogę powiedzieć, że dla każdego trenera to duży zaszczyt pracować w takim klubie.

Środowisko piłkarskie z lekkim zdziwieniem odebrało, że to właśnie Pan zajął miejsce trenera Dominika Nowaka. Właściciel klubu wychwalał Pana, że przedstawił Pan ciekawą wizję poprawy tego, co tu się dzieje. Czy nie obawiał się Pan

tego, że trafia do klubu z aspiracjami i szatni, w której roi się od „tłustych” jak na polskie realia nazwisk?

Pan to nazywa strachem, a ja nazywam to wyzwaniem i świadomością celu. Uważam, że to jest pozytywna adrenalina, dla której ten zawód wybrałem. Kończąc przygodę piłkarską nie wyobrażałem sobie życia codziennego bez piłki. W roli trenera pozytywna adrenalina jest konieczna.

Zostałem zaproszony na rozmowę kwalifikacyjną z właścicielem, zarządem i przedstawiłem swoją wizję i przeanalizowałem kilka ostatnich spotkań, pokazując z mojej perspektywy jaki jest problem. Pokazałem również plan, żeby ten problem w miarę szybko i skuteczny sposób opanować. Na ten moment się to udaje, ale z dużą pokorą podchodzimy do kolejnych meczów, bo rozliczać się będziemy po wykonanej pracy a nie w

trakcie. Chcę też zaakcentować, że jestem nowy w środowisku pierwszoligowym ale w piłce nożnej jestem prawie trzydzieści lat, bo siedemnaście lat grałem na najwyższym poziomie. Oprócz tego jestem trenerem od kilkunastu lat i trzeba wspomnieć o doświadczeniu, które nabywałem w GKS-ie Katowice czy w Polonii Bytom. Praktycznie niespełna dwa lata pracowałem dla Polskiego Związku Piłki Nożnej

będąc asystentem Dariusza Gęsiora w młodzieżowej reprezentacji Polski. To było ogromne doświadczenie.

Pozostałą część wywiadu można obejrzeć na kanale Youtube „Niski Pressing”.

R E K L A M A

**NISKI  
PRESSING**

**SUBSKRYBUJ TERAZ**



**NISKI PRESSING**



**NISKI PRESSING**

**AUTOMATYCZNE  
SYSTEMY  
NAWADNIANIA**



@ gardenika@wp.pl

☎ 660 904 772

www.gardenika-lubin.pl

f /centrumsportuamatorskiego

# BEST **SALLER**



## KOSZULKA TRENINGOWA **sallerS.Basic**

Rozmiary: XXS, XS, S, M, L, XL, XXL, XXXL  
Art. nr 7357



**29 PLN**  
~~35 PLN~~

KOSZULKA + SPODENKI  
W PAKIECIE TANIEJ

**59 PLN**  
~~74 PLN~~



## DRES TRENINGOWY **sallerIcon**

Rozmiary: 104, 116, 128, 140, 152, 164, 176  
Rozmiary: S, M, L, XL, XXL, XXXL

Art. nr 6605



**119 PLN**  
~~169 PLN~~

## SPODENKI **sallerBasic II**

Rozmiary: XXS, XS, S, M, L/XL, XXL  
Art. nr 5222



**33 PLN**  
~~39 PLN~~



**79 PLN**  
~~135 PLN~~

## TORBA Z DNEM NA BUTY **sallerS90-Vibe**

Rozmiar: 50 x 30 x 39 cm  
Art. nr 3182

# DOLNY ŚLĄSK MA SĘDZIEGO W EKSTRAKLASIE



**Damian Sylwestrzak z Wrocławia będzie arbitrem meczu 37. kolejki PKO Ekstraklasy Wisła Kraków – Arka Gdynia. To pierwszy od czterech lat sędzia Dolnośląskiego Kolegium Sędziów, który poprowadzi mecz na najwyższym szczeblu**

Dla młodego arbitra z Wrocławia będzie to debiut w najwyższej klasie rozgrywkowej w roli sędziego głównego. To także pierwsza okazja na zobaczenie w akcji na

najwyższym szczeblu arbitra z Dolnośląskiego Kolegium Sędziów od czterech lat. Wówczas zawody Ekstraklasy poprowadził lubinianin Marek Opaliński. Sześć

Kolegium Sędziów Legnica był rozjemcą starcia Podbeskidzie Bielsko-Biała – Wisła Kraków, które zakończyło się zwycięstwem gości 3:4. Co ciekawe, krakow-

ski klub jest szczęśliwy do debiutów dolnośląskich sędziów, bo również tym razem nasz przedstawiciel będzie miał okazję poprowadzić mecz z udziałem Wisły. Tym razem będzie to Damian Sylwestrzak jako sędzia główny oraz Adam Karasiewicz jako asystent. - To dwójka najbardziej utalentowanych arbitrow młodego pokolenia Dolnośląskiego Kole-

gium Sędziów. Warto znaleźć czas, usiąść i obejrzyć mecz Wisły z Arką. Liczymy, że w nowym sezonie na boiskach Ekstraklasy zobaczymy nie tylko ich, ale również Marka Opalińskiego i Kornela Paszkiewicza – mówi Marek Dhubała, członek Zarządu Dolnośląskiego KS.

Warto podkreślić, że Damian Sylwestrzak to debiutant na zapleczu Ekstraklasy, ponieważ sezon 2019/20 jest jego pierwszym na tym szczeblu rozgrywkowym. Piętnaście meczów na poziomie I Ligi pozwoliło mu awansować jeszcze wyżej. Co ciekawe, Sylwestrzak również jeden sezon spędził w II lidze, po którym awansował o szczebel wyżej.

Mecz Wisła – Arka odbędzie się sobotą (18.07), początek o godzinie 17:30.

**Departament Rozgrywek Krajowych PZPN poinformował, że w związku z wycofaniem się drużyny TS Polonia Poznań z rozgrywek I ligi kobiet w sezonie 2019/2020, jak również wskutek rezygnacji klubów TS Mitech Żywiec oraz AZS PWSZ Wałbrzych z udziału w rozgrywkach szczebla centralnego w sezonie 2020/2021, skład II ligi kobiet w sezonie 2020/2021 winien być uzupełniony o 3 kluby, zajmujące czwarte miejsca w końcowych tabelach rozgrywek poszczególnych grup II ligi kobiet w sezonie 2019/2020.**

Mając na uwadze, iż rozgrywki II ligi kobiet w sezonie 2019/2020 były prowadzone w czterech grupach, przez co niemożliwe jest wytypowanie jedynie 3 klubów, skład II ligi kobiet w sezonie 2020/2021 uzupełnią wszystkie kluby zajmujące czwarte miejsca w

tabelach rozgrywek poszczególnych grup II ligi kobiet w sezonie 2019/2020 tj. TP Ostrovia 1909 Ostrów Wlkp., UKS Loczki Wyszaków, LUKS Ziemia Lubińska oraz UKS Widok SP 51 Lublin.

- Cieszymy się z tego, że udało nam się



utrzymać na tym szczeblu rozgrywkowym. Przed nami trudne zadanie, by udowodnić, że sportowo będziemy pasowali do II ligi. Znam jednak swoje zawodniczki i wiem, że zrobią wszystko, by zając

jak najwyższe miejsce. Na pewno łatwo skóry nie sprzedamy – mówi Janusz Przybyło, prezes oraz trener LUKS Ziemia Lubińska.

W sezonie 2020/2021, rozgrywki II

ligi kobiet będą prowadzone w dwóch grupach rozgrywkowych. W grupie zachodniej II ligi oprócz LUKS-u znalazły się także Bielawianka Bielawa oraz rezerwy Śląska Wrocław.

# BEDNARSKI: PODGLĄDAM LEWANDOWSKIEGO



Już w przedszkolu, kiedy wykopywałem piłkę daleko za siatkę zauważyły mnie panie i mówiły, że daleko zajdę. Chociaż nie wiem czy miały na myśli piłkę nożną. Właśnie wtedy zaczęła się moja przygoda z piłką. Zapraszamy na wywiad z najlepszym strzelcem II ligi, napastnikiem Górnika Polkowice Michałem Bednarskim.

**Zaczynałeś jak każdy młody chłopak na osiedlowym podwórku.**

Mieszkałem na takim osiedlu, gdzie bloki były ustawione w kwadrat, a na środku było boisko piaskowe. Miałem starszego o cztery lata kolegę, który trenował w klubie piłkarskim. Zawsze mnie zabierał ze sobą i grałem ze starszymi. W wieku 12-13 lat grałem już nawet z 20-latkami. To dało mi bardzo wiele, bo nauczyłem się twardej męskiej walki. Tam nie było żartów, nikt nie patrzył ile masz lat. Byłem zawsze bardzo wybiegany. Kiedy chłopakom nie chciało się biegać za piłką, to nie stawiali mnie na bramkę tylko grałem w polu. Swoją karierę zaczynałem w Szkółce Piłkarskiej w Głogowie. Tam grałem za młodzika i trampkarza. Dopiero w wieku juniora młodszego trafiłem do Chrobrego Głogów.

**Pamiętasz, kiedy zacząłeś strzelać bramki?**

Jako młody chłopiec nie miałem specjalnych warunków fizycznych.

Byłem mały i zazwyczaj grałem na skrzydłach. Później nastąpił u mnie gwałtowny wzrost. Zaczęły się problemy ze stawami i koordynacją. Ale przy takich warunkach to musieli mnie dać do przodu. Niestety w wieku juniora młodszego, często nie łapałem się do meczowej jedenastki. Tak, że różnie to bywało. Z czasem złapałem koordynację ruchową i trenerzy od razu wzięli mnie do juniorów starszych. Byłem tam jednym z najmłodszych zawodników i wtedy się zaczęło. Pół roku później trafiłem do drużyny rezerw Chrobrego, grającej w klasie okręgowej. Miałem wtedy niespełna 16 lat i od razu w swoim debiucie strzeliłem bramkę. Zważył mnie trener Ireneusz Mamrot i zabrał na treningi I zespołu. U trenera Mamrota nie było łatwo. Zespół grał wówczas w 2. lidze. Zaczęłem treningi od poniedziałku, a w sobotę był mecz. Nawet nie marzyłem o tym, że trener może mnie wstawić do składu na spotkanie ligowe.

Kiedy koledzy zaczęli mi gratulować, nie mogłem w to uwierzyć, że znalazłem się w osiemnastce na mecz z Chojniczanką Chojnice. Wszedłem na ostatnie 7 minut i to był mój 2-ligowy debiut w wieku 16-tu lat.

**Jak to się stało, że z Chrobrego Głogów trafiłeś do Górnika Polkowice?**

Czułem, że potrzebuję zmiany. Nowych wyzwań, czegoś nowego. Człowiek tak po prostu czasami ma, że chce się z czegoś wyrwać. Nie widzi szans na dalszy rozwój. Chciałem, żeby klub mnie wypożyczył do Polkowic i się udało. To była bardzo zabawna sytuacja. Miałem przyjść do Górnika za Adama Buczka. Jednak trener stwierdził, że nie potrzebuje dwóch wypożyczonych zawodników z Głogowa, bo był jeszcze Wiktor Kobiela. W międzyczasie trener Buczek dostał propozycję z Wisły Puławy i musiałem sam sobie załatwić przeniesienie (śmiech). Nowym szkoleniowcem został Enkelid Dobi. Niestety nie

miałem do niego numeru telefonu, więc znalazłem na Facebooku jego żonę. Można powiedzieć, że Pani Magdalena miała w moim transferze duży udział (śmiech).

**Co czułeś przychodząc do Polkowic?**

Byłem naładowany pozytywną energią. Bardzo się cieszyłem, że czeka mnie coś nowego i będą mógł się tu rozwijać. W sparingach strzelałem bramki i od razu odżyłem. Wstąpiły we mnie nowe siły. Nawet w tej chwili ciężko to opisać. Byłem po prostu bardzo szczęśliwy. Potrzebowałem tego jak tlenu.

**Każdy sportowiec w swoim życiu ma wzloty i upadki.**

Na pewno wzlotem było dla mnie to, jak pierwszy raz trafiłem do Polkowic i w rundzie strzeliłem 13 bramek. Wtedy niektóre kluby zaczęły się mną interesować, a że byłem zawodnikiem Chrobrego, to musiałem wrócić do Głogowa. Trenerem I zespołu był wtedy Grzegorz Niciński. Niestety nie dostałem wielu szans na występ w I zespole Chrobrego. Wprawdzie byłem w kadrze meczowej, ale to było wszystko. Musiałem wtedy grać w czwartoligowych rezerwach. Wiedziałem, że to nie jest to o czym marzyłem. Nie mogłem się skupić na grze i bardzo cierpiałem. Chciałem jak najszybciej wrócić do Polkowic. Pomimo, iż grałem w Chrobrym, to przyjeżdżałem w miarę możliwości na wszystkie mecze Górnika. Zawsze miałem do tego klubu wielki sentyment. Chciałem zobaczyć chłopaków jak im idzie. Bardzo im kibicowałem, a z tyłu głowy miałem cały czas to, że tu wrócę. Siedząc na trybunach przeżywałem bardzo trudne chwile, ale po zwycięstwach cieszyłem się razem z chłopakami w

szatni. Niestety wiedziałem, że muszę wrócić do Głogowa i grać w IV lidze. To nie było takie łatwe. Wiem, że to wszystko było dla mnie kolejnym doświadczeniem życiowym. Myślę, że teraz będzie tylko lepiej, szczególnie, że miałem bardzo udaną rundę jesienną. W Polkowicach czuję się jak w domu.

**Ile dała Ci praca z trenerem Dobim?**

Przez te 2.5 roku pobytu w Górniku dowiedziałem się o tylu rzeczach, o których w całym swoim życiu nie miałem pojęcia. Nikt nigdy mi tego wszystkiego nie wytłumaczył jak mam grać, jak się ustawiać do piłki, jak strzelać. Trener Dobi sam był napastnikiem, dlatego wie jak przekazać takie informacje. Widzę po sobie jak przy trenerze bardzo się rozwinąłem. Zresztą rozwijam się cały czas. To najlepszy szkoleniowiec jakiego w życiu spotkałem. Jest wymagający ale bardzo we mnie wierzy.

**Koledzy wołają na Ciebie „Meche”. Skąd ta ksywka?**

Mieliśmy takie specyficzne podwórko w Głogowie, gdzie mieszkaliśmy. Tam praktycznie wszyscy operowali ksywkami i nikt za bardzo nie wiedział jak kto ma na imię. Podobnie jest w Górniku. Tu też niektórzy już nie pamiętają jak się nazywam (śmiech). Pamiętam, jak kiedyś koledzy na podwórku dzwonili do mnie domofonem. Wtedy odebrała mama i nie wiedzieli co powiedzieć. I spytali się czy jest „Meche” (śmiech).

**Prowadzisz w klasyfikacji najlepszych strzelców 2. ligi. Nie da się chyba uciec od zainteresowania menadżerów.**

Menadżerowie śledzą na bieżąco to, co





CENTRUM  
„KŁOKOCZYCE”PIŁKARSKIE  
ŚLĘZA  
OFICJALNIEWROCLAW  
OTWARTE!

**W czwartek, 16 lipca, nastąpił długo wyczekiwany moment. Centrum Piłkarskie Śląza Wrocław – Kłokoczyce, najnowocześniejszy kompleks sportowy na Dolnym Śląsku został oficjalnie otwarty. Najstarszy klub we Wrocławiu w końcu ma swój dom.**

W czwartkowe popołudnie oczy całego wrocławskiego świata sportu były zwrócone tylko w jedno miejsce. Prezydent Miasta Wrocławia Jacek Sutryk, gość honorowy czwartkowego wydarzenia, w towarzystwie biskupa archidiecezji wrocławskiej Jacka Kicińskiego, prezes zarządu Śląza Wrocław Katarzyny Ziobro oraz przewodniczącego rady nadzorczej klubu Pawła Pałysa dokonał przecięcia żółto-czerwonej wstęgi, w ten sposób symbolicznie otwierając Centrum Piłkarskie Śląza Wrocław –

Kłokoczyce. Po latach tułaczki po stadionach we Wrocławiu i nie tylko, piłkarki i piłkarze Śląza Wrocław oraz Akademii Piłki Nożnej Śląza mogą z pełnym przeświadczeniem powiedzieć, że grają u siebie. – Nieprawdopodobnie znamienym i wyjątkowym jest fakt, że akurat w 75. rocznicę urodzin 1 Klubu Sportowego Śląza Wrocław otwieramy nasz nowy dom, nasze piłkarskie serce. Jak Państwo słyszeli i zobaczyli, jest to najnowocześniejsze centrum piłkarskie we Wrocławiu, ale z całą pewnością rów-

nież w Polsce jest się czym pochwalić – podkreślała prezes zarządu Śląza Wrocław Katarzyna Ziobro.

– Śląza to klub ludzi z pasją i marzeniami. To miejsce jest dowodem na to, że marzenia się spełniają. Wrocław jest miastem, które pozwala marzyć i pozwala te marzenia realizować. Bardzo, bardzo cieszę, że nam się udało. Mam do tego miejsca wielki sentyment, bo od strony urzędowej starałem się robić wszystko, co w mojej mocy i przekonywać do tego, że warto zaufa-

ludziom, którzy mają pasję i kochają sport. Ten projekt powstał właśnie na zaufaniu i pasji. Gratuluję wam tego bardzo serdecznie. Przeszkód po drodze było całe mnóstwo, a dzisiaj możemy cieszyć się najpiękniejszym obiektem sportowym na Dolnym Śląsku – powiedział Prezydent Miasta Wrocławia Jacek Sutryk.

Centrum Piłkarskie Śląza Wrocław – Kłokoczyce to, jak wspomniała prezes Śląza, najnowocześniejszy kompleks sportowy na Dolnym Śląsku. W jego skład wchodzi dwa boiska typu orlik, stadion główny oraz perła w koronie – boisko przykryte balonem, największy w Polsce tego typu obiekt. Stadion centralny spełnia wszystkie wymagania licencyjne III ligi, w której obecnie występują piłkarze Śląza, a przystosowanie się do warunków oczekiwanych na wyższych poziomach rozgrywkowych nie będzie większym problemem. Docelowo trybuna dla kibiców, która pomieści ok. 1000 widzów, będzie zadaszona. Murawa jest w pełni oświetlona, co pozwala rozgrywać spotkania o każdej porze dnia i nocy.

Osobny paragraf należy poświęcić boisku

przykrytym balonem, który swoim rozmiarem przyciąga wzrok każdego, kto znajduje się w okolicy. Pod imponującą białą osłoną znajduje się drugie pełnowymiarowe boisko Centrum Piłkarskiego Śląza Wrocław – Kłokoczyce, a pokrywa balonu gwarantuje komfortowe warunki do gry niezależnie od aury. Deszcz, śnieg, wiatr czy ujemna temperatura, czyli problemy, z którymi borykają się wielokrotnie piłkarki i piłkarze przestają mieć jakiegokolwiek znaczenie. Już pół metra od końca pokrywy ma ona dwa metry wysokości, dzięki czemu można wykonywać rzuty różne skupiając się na jak skutecznym zagranie piłki zamiast na tym, czy zaha czy ona o dach. Takich warunków mogą pozazdrościć nawet ekstraklasowe kluby. Gdy zachodzi taka potrzeba, pełnowymiarowa płyta zamienia się w aż siedem boisk do gry, każde o wymiarach 20×40 metrów. Akcja może toczyć się non stop na każdym skrawku sztucznej murawy.

Każdego, kto aktualnie nie trenuje, zapraszamy do kawiarni „Ślęzanka”, w której można przygotować się do zajęć bądź wypocząć po odbytym

R E K L A M A

**ALNIKO**  
skład opatu i skup złomu

**Jelenia Góra**  
ul. Powstańców Śląskich  
ul. Kasprowicza 64



[www.alniko.eu](http://www.alniko.eu)

treningu. W kawiarni serwowana będzie najlepsza kawa w mieście, a także wiele innych napojów i zdrowych przekąsek.

Warto podkreślić, że nowy dom Ślązy Wrocław ugości każdego, nie tylko zawodniczki oraz zawodników IKS-u. Z Centrum Piłkarskiego Śląza Wrocław – Kłokoczyce może skorzystać grupa znajomych, firmy z całej okolicy, a także zespoły z niższych i wyższych lig. Wynająć można każdą z płyt, czy to na treningi, czy to na mecze, czy też na gierkę z przyjaciółmi. Zresztą nie ograniczamy się do piłki nożnej – boisko pod balonem ide-

alnie nadaje się do treningów innych sportów, żeby wymienić choćby futbol amerykański, lacrosse czy ultimate frisbee.

W czwartkowe popołudnie został otwarty największy kompleks piłkarski na Dolnym Śląsku, a teraz przed klubem kolejne wyzwanie. Na działce przylegającej do Centrum Piłkarskiego Śląza Wrocław – Kłokoczyce w przeciągu kilku lat powstanie wielofunkcyjna hala sportowa, która przede wszystkim będzie domem dla lekkoatletów z całego regionu, a także domem koszykarek Ślązy Wrocław. Podobnie jak część piłkarska, rów-

nież i hala będzie dostępna dla mieszkańców Wrocławia i okolic.

– Dziś otwieramy piękne centrum piłkarskie, a już za kilkanaście miesięcy spotkamy się na otwarciu kolejnej części naszej inwestycji. Czyli na otwarciu nowiutkiej hali sportowej, w której swój dom znajdą przede wszystkim lekkoatleci ale i nasze koszykarki i te małe i te duże. Budowa tego obiektu nie byłaby możliwa gdyby nie wsparcie finansowe, za które z tego miejsca chciałabym podziękować najpiękniej jak potrafię Panu Marszałkowi Województwa Dolnośląskiego Panu Cezaremu Przybylskiemu, Panu

Prezydentowi Wrocławia Panu Jackowi Sutrykowi, a także Ministerstwu Sportu na czele z Panią Minister Danutą Dmowską – Andrzejuk. Dziękuję również Panu Wojciechowi Bilińskiemu Dyrektorowi Departamentu Rozwoju Społecznego i Rynku Pracy Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego, oraz Panom Zygmuntovi Worsie i Pawłowi Olszańskiemu, prezesowi i wiceprezesowi Dolnośląskiego Związku Lekkiej Atletyki, którzy wspierają nas w tym projekcie od pierwszego dnia i na każdym kroku – powiedziała prezes Katarzyna Ziobro.

– Cieszę się, że na

horyzoncie są kolejne plany. Trener Józef Lisowski pewnego razu zmusił mnie, żeby pojechać do ministra Bańki i powiedział, że nie wyjdziemy, dopóki nie ustalimy kwoty. Minister się opierał, ale ostatecznie wpisał ten projekt na listę projektów strategicznych, bo takiemu trenerowi się nie odmawia. Wiem, jak to jest wyczekiwany obiekt przez całe środowisko lekkoatletyczne Wrocławia i Dolnego Śląska. Bardzo cieszę się, że mogę tutaj z wami dzisiaj być i gratuluję wam tego, że jesteście uparci. Niech żyje Śląz, niech żyje Wrocław – podsumował Prezydent Sutryk.

R E K L A M A

**saller**  
it's all about sports



UMÓW WIZYTY W TWOIM KLUBIE

+48 668 077 157

karol@saller-polska.com

# NOWY SPONSOR GŁÓWNY KOBIECEGO ŚLĄSKA



**Firma Chemeko-System została sponsorem głównym kobiecej drużyny piłki nożnej Śląska Wrocław. Umowa obowiązywać będzie przez cały sezon 2020/21, a na jej mocy logo marki eksponowane będzie w centralnej części koszulek zespołu WKS-u występującego w Ekstralidze Kobiet.**

Śląsk Wrocław jest jedynym klubem piłkarskim w Polsce posiadającym drużyny męskie i żeńskie w najwyższych klasach rozgrywkowych. Model przyjęty przez Śląsk oceniony został jako ważny krok na drodze dalszej profesjonalizacji piłki kobiecej w naszym kraju i przykład dla innych klubów PKO Ekstraklasy. Korzyści wynikające z dynamicznego rozwoju tej dyscypliny wpłynęły na poszerzenie współpracy wrocławskiego klubu z Chemeko-System, dotychczasowym najemcą łóż VIP na Stadionie Wrocław.

- W maju utworzyliśmy sekcję piłki nożnej kobiet w Śląsku Wrocław, rozpoczynając tym samym nowy rozdział w historii klubu. Spotkaliśmy się wówczas z niezwykle pozytywnym odbiorem zarówno przez kibiców, jak i przez szeroko pojęte środowisko piłkarskie. Jesteśmy bardzo

szczęśliwi, że niespełna dwa miesiące później, jeszcze przed pierwszym oficjalnym meczem, możemy podzielić się wiadomością o pozyskaniu sponsora głównego dla naszej ekstraligowej drużyny. Cieszymy się, że tak uznana firma jak Chemeko-System dostrzegła potencjał w kobiecym futbolu i zdecydowała się wspierać nas od samego początku – podkreśla Piotr Waśniewski, prezes Śląska Wrocław.

Na mocy porozumienia logotyp Chemeko-System umieszczony zostanie w centralnej części koszulek kobiecej drużyny Śląska. Reklamy firmy pojawią się także na stadionie podczas domowych meczów w Ekstralidze oraz w materiałach promocyjnych żeńskiej sekcji WKS-u.

- Chemeko-System od lat wspiera wrocławski sport. W tym roku nawiązaliśmy współpracę ze Śląskiem Wrocław i roz-

poczęliśmy prezentację naszej firmy na Stadionie Wrocław podczas meczów PKO Ekstraklasy. Tym bardziej cieszymy się, że tę współpracę udało się rozszerzyć i będziemy wspierać teraz jako sponsor główny sekcję piłki nożnej kobiet. Życzymy drużynie samych sukcesów – mówi Roman Jagiełło, prezes zarządu spółki Chemeko-System.

Wrocławska firma Chemeko-System od ponad 20 lat świadczy usługi odbioru oraz zagospodarowania odpadów komunalnych i przemysłowych. Główną ideą firmy jest świadczenie usług najwyższej jakości przy jednoczesnym dbaniu o środowisko naturalne. Chemeko-System ma możliwość przeprowadzenia kompleksowego procesu odzysku oraz unieszkodliwiania odbieranych odpadów z wykorzystaniem własnych, nowoczesnych instalacji technologicznych,

maszyn, a także dużej floty samochodowej. Dysponuje także szerokim zapleczem pojemników oraz kontenerów do gromadzenia odpadów.

Dzięki wieloletniemu doświadczeniu, ciągłemu rozwojowi oraz inwestowaniu w nowoczesne

technologie Spółka stała się jedną z największych polskich firm przetwarzających odpady.

*Autor: Biuro Prasowe WKS Śląsk Wrocław, Fot. Krystyna Pączkowska*

R E K L A M A



**NOWY KATALOG  
ORAZ KOLEKCJA  
JUŻ 25 LIPCA**

# K O M U N I K A T

W rundzie jesiennej sezonu 2020/2020 kluby mogą dobrowolnie zgłaszać się do programu e-delegacje sędziowskie Dolnośląskiego Związku Piłki Nożnej. Aby przystąpić do programu niezbędne jest przesłanie wypełnionej deklaracji przystąpienia na adres [e-delegacje@dolnoslaskizpn.pl](mailto:e-delegacje@dolnoslaskizpn.pl). Wniosek można znaleźć na stronie [www.dolzpn.pl](http://www.dolzpn.pl).

Przystąpienie klubu do programu zapewnia klubowi kompleksową obsługę finansową związaną z ekwiwalentem sędziowskich, czyli: rozliczenie delegacji sędziowskiej, weryfikację delegacji w systemie Extranet, wypłata delegacji bezpośrednio na konto bankowe sędziego, wyliczenie i przesłanie zaliczek na podatek dochodowy od osób fizycznych PIT-4R w trakcie roku podatkowego, przygotowanie rocznego rozliczenia dochodów PIT-11 dla sędziego, rozesłanie deklaracji PIT-11 do właściwych urzędów skarbowych oraz do sędziów.

W deklaracji przystąpienia do programu klub zobowiązuje się do uiszczenia przedpłaty za wszystkie klasy rozgrywkowe i uczestniczące w nich drużyny klubu (z wyłączeniem klasy rozgrywkowej, którą obsługują wyłącznie sędziowie klubowi) wraz z opłatą manipulacyjną. Wysokość wyliczamy na podstawie zadeklarowanych danych: klasa rozgrywkowa, ilość sędziów. Informujemy, że za każdą rozliczoną delegację sędziowską (jeden sędzia – jedna sztuka) pobieramy opłatę manipulacyjną w wysokości 5 PLN.

Wyliczoną zaliczkę (na podany w deklaracji adres mailowy prześlemy fakturę proformę) w pełnej wysokości należy wpłacić na siedem dni przed rozpoczęciem rozgrywek najwyższej klasy rozgrywkowej wynikającej ze złożonej deklaracji przez klub. Brak przedpłaty jest równoznaczny z rezygnacją z programu – Dolnośląski Związek Piłki Nożnej nie będzie wypłacać delegacji sędziowskich w imieniu klubu, nawet w sytuacji otrzymania deklaracji przystąpienia do programu.



Po zakończonej rundzie dokonane zostanie rozliczenie wpłat. Decyzję o zwrocie ewentualnej nadpłaty lub o jej zaliczeniu na kolejny sezon podejmuje klub. Kluby, które dokonały wpłaty na rundę wiosenną sezonu 2019/2020 zostały automatycznie zakwalifikowane do programu na rundę jesienią sezonu 2020/2021. Jeżeli klub nie wyraża chęci przystąpienia do programu na naj-

bliższą rundę proszony jest o informację mailową w celu skorygowania faktury oraz zwróceniu przedpłaty. Więcej informacji dotyczących rozliczenia delegacji sędziowskich ze strony Dolnośląskiego Związku Piłki Nożnej można uzyskać pod numerem telefonu 71 342 23 50 (wewnętrzny 1 bądź 3).

R E K L A M A

## Wakacje Z ZAGŁĘBIEM

RĘCZNIK KĄPIELOWY 79,-  
CZAPKA Z DASZKIEM 40,-  
PODUSZKA CZARNA 40,-  
PIŁKA NIKE Z HERBEM 70,-

[sklep.zaglebie.com](http://sklep.zaglebie.com)





**GADŻETY DLA TWOJEGO KLUBU  
INDYWIDUALNE I DARMOWE PROJEKTY  
ZAMÓWIENIA OD 1 SZTUKI**



**saller**  
it's all about sports

[saller-polska.com](http://saller-polska.com)

# HISTORIA DOLNOŚLĄSKIEJ PIŁKI NOŻNEJ

Zapraszamy na kolejną wędrówkę po historii piłki na Dolnym Śląsku. W poprzednim numerze prezes Dolnośląskiego Związku Piłki Nożnej – Andrzej Padewski przybliżył rozwój futbolu w naszym województwie w latach 1945-1946. Teraz przyszedł na kontynuację i prezentację formy rozgrywek w kolejnych latach.

1947 rok zaczęliśmy z wysokiego „C”. Piłka dolnośląska już wówczas posiadała 123 drużyny, w których zarejestrowanych było 4000 piłkarzy. W tym też roku PZPN rozpoczyna starania o reaktywację I ligi państwowej. Rozpisane rozgrywki eliminacyjne odbywały się na Dolnym Śląsku niezależnie od klasy „A”. Pierwsze miejsce zdobyła Polonia Świdnica przed Pafawagiem i IKS. W eliminacjach o wejście do II ligi świdniczanie nie zdobyli punkowanego miejsca. Przegrali w Krakowie z Wisłą 2:3 (0:1) tracąc bramki ze strzałów Gracza 2 i Legutki, a także ulegli w Poznaniu ZZK 0:4 i w Częstochowie ze Skrą 1:2. Zwycięstwa u siebie nad Motorem Białystok 2:0, Bytomiem 5:2 a nawet nad Wisłą 1:0 nie wystarczyły. Najlepszym piłkarzem był Anioł. Tymczasem mistrzami grup klasy „A” zostały Pafawag i Victoria Sobiecin. Finału nie rozegrano.

## Ciekawsze mecz towarzyskie tamtego okresu.

Pafawag Wrocław - ŁKS Łódź 1:1 (Karolak, Hogendorf - Baran, Czyżewski)

WUZ Cieplice - Polonia Warszawa 3:3

Burza Wrocław - Polonia Bytom 3:3

W styczniu 1948 roku odbyło się Walne zebranie DOZPN. Nowym prezesem został Bronisław Drobot, wiceprezesami Władysław Rzepka i Jan Skraba, skarbnikiem

Edward Pochwalowski, kapitanem związkowym Marian Stesłowicz, członkami zarządu Władysław Wójtowicz, Władysław Pras, Kazimierz Grabinski, Olgierd Pawłowski, Marian Wójcik, Michał Kauczyński, Zbigniew Malczyk. Dużym sukcesem dolnośląskiej piłki był awans do II ligi Polonii Świdnica. Zdobyła ona mistrzostwo okręgu wygrywając w dodatkowym turnieju z TUR Jelenia Góra 3:1 oraz z Burzą Wrocław 4:1. W eliminacjach świdniczanie przeskoczyli Gwardię Szczecin i Radomiaka. Dla Polonii miejsce w II lidze wywalczyli: Andrzejewski, Kurz, Ślęzek, Żiżka, Dzierżok, Anioł, Maniura, Mizner, Kozubek, Rabanda, Emerling, Kierysz. Awans do najwyższej klasy okręgu uzyskały natomiast zespoły: WUZ Wrocław, Nysa Kłodzko, Chrobry Wałbrzych i Mieszko Wałbrzych.

Wielkim wydarzeniem 1948 r był mecz rozegrany z okazji Wystawy Ziem Odzyskanych Wrocław - Dalmacja 3:2 (0:2). Wrocław zdobył też Puchar Ziem Odzyskanych po zwycięstwie nad Gdańskiem 5:0 oraz Puchar Miast Dolnośląskich pozostawiając w pokonanym polu Kłodzko, Wałbrzych i Żary.

W 1949 roku nowym prezesem DOZPN zostaje Jan Skraba, wiceprezesami Jan Karst, Jan Tekielak, przewodniczącym Wydziału Gier i Ewidencji Tadeusz Frysztak, przewodniczącym Kolegium Sędziów Mieczysław Długosz, kapitanem sportowym Stanisław Wójtowicz, członkami zarządu

Emil Wenda, Kazimierz Grabski, Herman Sicher, Walenty Wilczok, Mieczysław Ruszkowski. Do ciekawszych wydarzeń z tego okresu należy zaliczyć powiększenie II ligi, dzięki czemu awans uzyskał Pafawag. Ponadto doszło do połączenia klubów Chrobry i Victoria Wałbrzych, dzięki czemu powstaje Górnik Wałbrzych. Podobna sytuacja ma miejsce także we Wrocławiu, gdzie łączą się CPN GAZ oraz Burza, by finalnie powstał Związkowiec Wrocław.

Mistrzem Dolnego Śląska zostaje jedenastka Ogniwa Wrocław pozostawiając w pokonanym polu finalistów pozostałych grup klasy „A” Julię Biały Kamień i Górnika Wałbrzych.

**Ogniwo grało w następującym składzie:** Początek, Mucha, Kania, Arbach, Gajewski, Dragon, Bajer, Lasecki, Górka, Borek, Haliczko, Żabicki.

**Skład Górnika Wałbrzych:** Syk, Pawelczyk, Stoły, Kiry, Południk, Kosmala, Rękoczyn, Matecki, Jeleń, Rybczak, Łagodźki, Błaszke, Cybulski, Pulikowski.

W eliminacjach o wejście do II ligi Ogniwo nie odegrało żadnej roli występując w grupie z Metalem Bobrek, Górnikiem Janów i Stalą Sosnowiec. Z II ligi spada Pafawag Wrocław a Polonia Świdnica zajmuje 7 miejsce. Ponadto w 1949 roku ruszyły długo oczekiwane rozgrywki Mistrzostw Dolnego Śląska juniorów.

Kolejny rok, czyli 1950 stał już pod znakiem



Górnika Wałbrzych, który rozpoczęli swój mistrzowski marsz. Grupowe mistrzostwa klasy „A” wyłoniły dwóch finalistów: wspomnianego Górnika i rewelacyjną Nysę Kłodzko. Wałbrzyszanie wygrali oba mecze finałowe 4:1 i 2:1 zdobywając mistrzostwo Dolnego Śląska. Skład Górnika: Kosowski, Pawelczyk, Matecki, Stoły, Rybczak, Czyżowski, Pulikowski, Syk, Paluszak, Pietrzak, Południk, Ignaczak. W rozgrywkach o wejście do II ligi, górnicy niestety odpadli trafiając do grupy z Kolejarem Gdańsk, Budowlanymi Poznań, Gwardią Bydgoszcz i Gwardią Słupsk.

W tym roku DOZPN był organizatorem pierwszego meczu międzypaństwowego we Wrocławiu, w którym Polska zremisowała z Rumunią 3:3. Swoje 5-lecie obchodzi Ogniwo i w ramach uroczystości pokonuje Polonię Bytom 5:3. Ponadto

Reprezentacja Wałbrzcha uczestnicząca w trwających przez całe lato rozgrywkach o Puchar Miast Polskich pokonała w finale Łódź 4:3.

Z powodu wielu fuzji zreorganizowano klasę „A”. Jesienny skład drużyn rozgrywek „A” klasy wyglądał następująco:

### Grupa I:

Gwardia Wrocław, Kolejkarz Wrocław, Legia Wrocław, Górnik Wałbrzych, Spójnia Bielawa, Unia Żarów, Włóknierz Legnica, Włóknierz Głuszycza, Unia Strzelin, Związkowiec Wałbrzych, Górnik Biały Kamień.

### Grupa II:

Pafawag Wrocław, Związkowiec Wrocław, Związkowiec Jelenia Góra, Związkowiec Ząbkowice, Związkowiec Lubań, Górnik Kowary, Włóknierz Bielawa, Gwardia Jelenia Góra, Spójnia Kłodzko, Włóknierz Wałbrzych.

R E K L A M A



**Jelenia Góra**

ul. Powstańców Śląskich  
ul. Kasprowicza 64

[www.alniko.eu](http://www.alniko.eu)

# KS ŁOMNICA INFRASTRUKTURA STOI

KS Łomnica klub jeleniogórskiej A – klasy w ostatnich latach bardzo mocno zainwestował w infrastrukturę boiskowa. Prezes klubu Rafał Makowski, wraz z zarządem podjęli decyzje, aby z roku na rok poprawiać infrastrukturę. Na początku również warto zauważyć, jak dużo pracy w klubie zostało poczynione w kwestiach sportowych. W klubie obecnie funkcjonuje 5 grup młodzieżowych (skrzat, żak, orlik, młodzik oraz trampkarz) oraz dwie drużyny seniorów występujące w A i B klasie. Wspominam o tym dlatego, że Łomnica liczy zaledwie 1930 mieszkańców! Wszystkie grupy biorą czynny udział w turniejach organizowanych na terenie podokręgu oraz rozgrywkach ligowych.

W 2016 roku na stadionie przy ulicy



Karkonoskiej, zostały zamontowane piłko chwyty, które w znaczący sposób poprawiły płynność gry. Rok 2017 zapoczątkował prace remontowe w szatniach znajdujących się na obiekcie. Pierwsza pod młotek poszła szatnia gości, aby kluby które przyjeżdżają do Łomnicy mogły przebiegać w komfortowych warunkach. Remont obu szatni zakończył się w 2018 roku. W późniejszym etapie zostały zamontowane nowe prysznicze oraz zmodyfikowany został węzeł sanitarny. Stadion również został

wyposażony w oświetlenie o mocy 100 LUX. Jupiterzy poszerzają możliwości treningowe na stadionie w Łomnicy, które przekładają się na frekwencje podczas treningów. Pieniądze jednak nie były tylko inwestowane w infrastrukturę. Klub zakupił busa, którym piłkarze przemieszczają się na mecze w podokręgu. W najbliższych planach mają zakup drugiego busa, aby ograniczyć koszty związane z podróżowaniem. Klub również wykonuje wieloletnie zabiegi dotyczące polepszenia stanu murawy. We wszystkich

działaniach mogą liczyć na wsparcie ze strony kibiców. Zostało to umożliwione ze względu na zakup wertykulatora oraz siewników. Podwójne dofinansowanie z Urzędu Marszałkowskiego, łącznie w wysokości 36 tysięcy złotych w latach 2018-2019, oraz z „Projektu Klub” w wysokości 10 tysięcy złotych, pozwoliło na tak znaczącą poprawę infrastruktury. Jednak jeszcze to nie wszystko. Dzięki Funduszowi Sołectkiemu, w najbliższym otoczeniu boiska powstała siłownia oraz plac zabaw. W kolejnych planach jest

rozpoczęcie remontu trybuny głównej oraz wybudowanie świetlicy/wiaty. Fundamenty już zostały wylane! Cała poprawa infrastruktury miała miejsce dzięki zaangażowaniu zarządu wraz z prezesem, oraz kibiców, którzy w ogromnym stopniu przyczynili się do remontu szatni czy prac wokół obiektu. Warto dodać, że współpraca między klubem a samorządem przebiega wręcz wzorowo, prezes zawsze może liczyć na pomoc Wojty Gminy - Pana Michała Ormana. A-klasowicz z taka infrastruktura robi ogromne wrażenie. Ambitne plany, które stawia przed sobą zarząd są godne podziwu. Miejmy nadzieję że wszystko potoczy się po myśli władz klubu, czego szczerze im życzymy!

# WŁÓKNIARZ WRACA PO 20 LATACH

Przy zachowaniu wszelkich środków bezpieczeństwa przeprowadzono mecze barażowe. W tym najważniejszym, czyli decydującym o awansie do IV ligi Włókniarz Leśna pokonał Victorię Ruszów.

W normalnych warunkach takie spotkanie z całą pewnością przyciągnęłoby wielu fanatyków lokalnego futbolu na obiekt w Bogatyni. Kibice jednak musieli obejść się ze smakiem, ponieważ panująca pandemia doprowadziła do tego, że spotkanie zostało rozegrane bez udziału publiczności. W związku z tym, pewna nowość spotkała również samych zawodników, ponieważ w momencie wjazdu na stadion musieli poddać się pomiarowi temperatury przez ratowników medycznych. Ponadto w szatniach znalazły się płyny do dezynfekcji. Drużyny oraz sędziowie

na boisko wchodziłi osobno w odpowiednich odległościach, a nad przestrzeganiem zasad czuwał Dyrektor Podokręgu Jelenia Góra - Kamil Wieliczko.

Od pierwszego gwizdka sędziego Waldemara Sochy obydwie drużyny walczyły o każdy milimetr boiska, lecz dopiero od około 10. minuty zarysowała się przewaga Włókniarza Leśna. W 14. minucie celnym strzałem głową na prowadzenie drużynę z Leśnej wyprowadził Kalka. Niestety w 23. Minucie Krzysztof Pieśkievicz bez kontaktu z przeciwnikiem doznał kontuzji i musiał zostać zniesiony z boiska na noszach. Zawodnikowi życzymy szybkiego powrotu do zdrowia! Ruszów po stracie bramki starał się atakować z większą częstotliwością, co przyniosło efekt tuż przed przerwą.

Niefrasobliwość obrony Włókniarza Leśna wykorzystał Machacz wypychając piłkę do bramki. Pierwsza połowa zakończyła się wynikiem 1:1.

Na drugą połowę z większym animuszem wyszli zawodnicy trenera Rafała Wichowskiego i dosłownie w pierwszej akcji wyszli na prowadzenie. Pięknym strzałem popisał się Panek i bramkarz w tej sytuacji nie miał nic do powiedzenia. W 65.

minucie spotkania, prowadzący to spotkanie Waldemar Socha podyktował rzut karny. Obronca Włókniarza Leśna podstał nogą rozpędzonemu Mazurowi i idealnie ustawiony sędzia nie miał żadnych wątpliwości. Rzut karny pewnie wykonał Wichuła. Victoria Ruszów starała się odrobić straty i udało jej się to - bramkę kontaktową zdobył Kopania. Losy spotkania ważyły się do

ostatnich minut i to właśnie w ostatniej doliczonej minucie Victoria doprowadziła do remisu. Po wrzucie z autu zakotłowało się w polu karnym. Najlepiej w tej sytuacji odnalazł się Kowalski, który umieścił piłkę w siatce. Rzuty karne zdecydowały o tym kto awansuje do IV ligi. Zdecydowanie lepiej wykonywali je zawodnicy Włókniarza Leśna i to oni po 20 latach mogą cieszyć się z awansu.

R E K L A M A



skład opału i skup złomu

Jelenia Góra  
ul. Powstańców Śląskich  
ul. Kasprowicza 64

 [www.alniko.eu](http://www.alniko.eu)



# BŁĘKITNI PUSTKÓW WILCZKOWSKI ZAGRAJĄ W A-KLASIE



**W związku z wycofaniem się z rozgrywek Boru Zaodrze Oława, do grupy IV wrocławskiej A-klasy dołączyli Błękitni Pustków Wilczkowski. Pierwotnie zespół miał występować w niższej lidze, jednak skorzystał na wycofaniu się rywali i po spełnieniu wszystkich wymogów dołączył do nowych rozgrywek.**

- Wpłynęły stosowne dokumenty. Bór Zaodrze Oława występujący w klasie „A” zostaje zgodnie z uchwałami obu klubów przejęty przez KS Błękitni Pustków Wilczkowski – mówi prezes Andrzej Padewski.

Kilka dni temu wydany został oficjalny komunikat w sprawie tej fuzji. Dolnośląski Związek Piłki Nożnej informuje, że zgodnie z uchwałą nr XII/194 z dnia 14.12.2015 r. Zarządu PZPN, klub BŁĘKITNI

Pustków Wilczkowski na mocy Uchwały nr 1/07/06/2020 z dnia 06.07.2020 roku nabywa wszelkie prawa z uczestnictwem klubu BÓR Zaodrze Oława w rozgrywkach klasy „A” gr. IV strefy wrocławskiej oraz staje się następcą prawnym i zobowiązuje się do przyjęcia solidarnej odpowiedzialności za zobowiązania klubu BÓR Zaodrze Oława. Klub będzie występował w rozgrywkach pod nazwą BŁĘKITNI Pustków

Wilczkowski.

Wobec powyższego Dolnośląski ZPN wzywa wszystkie zainteresowane podmioty do ujawnienia wszelkich roszczeń w terminie 30 dni od daty ogłoszenia komunikatu na stronie internetowej związku. Roszczenia w formie pisemnej należy złożyć w biurze Dol. ZPN. Po upływie 30 dni klub BÓR Zaodrze Oława zostanie skreślony z listy członków DZPN oraz PZPN.

# PODSTAWEK NA DŁUŻEJ W WKS-ie

**Trener Grzegorz Podstawek przedłużył umowę z WKS Wierzbice, która obowiązuje do 30 czerwca 2021 roku. To wyraźny sygnał Włodarzy klubu, że cenią sobie współpracę z trenerem, który w krótkim czasie najpierw po raz pierwszy w historii wprowadził zespół do klasy okręgowej, a następnie jako główny architekt przebudował tak drużynę, że stała się wiodącym zespołem walczyć o awans do IV-Ligi.**

- Doszliśmy z Zarządem Klubu WKS Wierzbice do porozumienia w kwestii dalszej współpracy i realizacji założonego celu jakim jest awans do IV-Ligi. Faktycznie, w krótkim czasie bo w letniej przerwie przed startem do rundy jesiennej zmuszeni byliśmy do bardzo dużej przebudowy zespołu. Odeszło 12, 13 zawodników i na to miejsce trzeba było sprowadzić następców, którzy będą w stanie powalczyć o awans do kolejnej klasy rozgrywkowej. Nie było to łatwe zadanie, bo powstał praktycznie nowy zespół – mówi Grzegorz Podstawek.

Szkoleniowiec podkreśla także, że długa przerwa od grania nie pomaga w przygotowaniach do rozgrywek. Grzegorz Podstawek wierzy jednak w swój zespół i przekonuje, że gdyby nie szybsze zakończenie rozgrywek to jego zawodnicy powalczyliby

o awans do IV ligi. - Trzy tygodnie okresu przygotowawczego to zdecydowanie za mało czasu na optymalne zgranie zespołu. Do tego dochodzi jeszcze przygotowanie motoryczne, techniczno-taktyczne, a jednostek treningowych zawsze brakuje. Zgrywaliśmy się więc w lidze i to było momentami widać, że zespół nie funkcjonował jeszcze tak jakbym sobie życzył. Zajęliśmy na koniec rundy jesiennej 3 miejsce, mając 2 punkty straty do pierwszego miejsca i gdyby nie kontuzje kluczowych zawodników jestem pewien, że nasz dorobek punktowy był by bogatszy. Stało się jednak inaczej, liga została zakończona a nam pozostał bardzo duży niesmak i rozczarowanie. Szkoda, że nie zostało to rozstrzygnięte na zielonej murawie, bo uważam, że była szansa na dokończenie sezonu choćby z udziałem na grupy mistrzowską

i spadkową. Na to decyzję nie mieliśmy jednak wpływu – dodaje Podstawek.

Przygotowanie do nowego sezonu to zawsze czynnik zmian, jednakże w kadrze trenera Podstawka zapanowała stabilizacja. Harmonogram przygotowań jest realizowany konsekwentnie zgodnie z planem, treningi i mecze kontrolne wyłaniają pozytywny obraz przed rundą wiosenną. - To prawda, pracujemy teraz już razem trochę dłużej i efekty są widoczne. Z dnia na dzień zespół wygląda coraz lepiej, wypracowywane są automatyzmy i to cieszy. Teraz w 85 % kadra zespołu została utrzymana. Dojdą 3/4 osoby, które zwiększą jakość i rywalizację w drużynie. Nie jest tajemnicą, że chcemy być wiodącym zespołem w lidze okręgowej i zrobimy wszystko, żeby taka sytuacja jak ostatnio już się nie powtórzyła (3 miejsce na koniec rundy – przyp. Red.). Najważniejsze, że zawodnicy są świadomi celu do jakiego dążymy i chcą go zrealizować – podkreśla trener Podstawek.

Trój kolorowi zainaugurują nowy sezon w pierwszy weekend sierpnia – derbowym,



skupieni na sobie i tego będziemy się trzymali. Co do szans poszczególnych drużyn ciężko mi się odnieść, bo pandemia wielu drużynom pokrzyżowała plany i teraz nie wiadomo jak będą funkcjonować w wyjazdowym spotkaniu z GKS Kobierzyce, następnie na własnym stadionie również w derbach zmierzą się z beniaminkiem Galakticos Solna. Już w czwartej kolejce na stadion do Wierzbic przyjedzie Barycz Sułów, co zapowiada bardzo interesujący początek zmagania ligowych. - Wszystko zweryfikuje boisko. Terminarz został rozlosowany i przyjęliśmy go z pokorą. Czas pokaże czy jest dobry czy zły. Dla nas najważniejsze będzie zawsze najbliższy mecz i tak będziemy się przygotowujący. Gdy chce się awansować trzeba wygrywać praktycznie ze wszystkimi i nie oglądać

się za siebie. Jesteśmy nowej rzeczywistości. Grając z naszym zespołem, przeciwnicy mobilizują się podwójnie, więc spodziewamy się ciężkich spotkań. Najważniejsze, żeby kończyły się one dla nas pozytywnym rozstrzygnięciem i zrobimy wszystko, żeby tak było bez względu na to z kim dane będzie nam się zmierzyć w danej kolejce – mówi na łamach oficjalnej strony Grzegorz Podstawek.

Od półtora roku praca Trenera Grzegorza Podstawka w WKS Wierzbice przebiega bardzo owocnie, zdobyte doświadczenie zarówno w roli zawodnika w klubach z Ekstraklasy oraz w roli trenera na wyższym poziomie, procentują w WKS'ie – efektywnie doprowadzając klub do roli jednego z głównych faworytów w lidze.



## WRÓCILI #GOTOWI! TAKŻE W NIŻSZYCH LIGACH

Kolejne obsady sędziowskie szczebla centralnego pokazują, iż Kolegium Sędziów Dolnośląskiego ZPN rośnie w siłę. Nasi pierwszoligowcy coraz mocniej pukają do „bram” Ekstraklasy będąc pozytywnymi postaciami meczów czy to o awans lub utrzymanie na drugim szczeblu rozgrywkowym w Polsce. Damian Sylwestrak w ostatnim miesiącu był desygnowany m.in. do prowadzenia meczów:

- GKS Jastrzębie vs Sandecja Nowy Sącz
- GKS Tychy vs Termalica BB Nieciecza
- Puszcza Niepołomice vs Olimpia Grudziądz

Kornel Paszkiewicz z kolei „gwizdał” w spotkaniu Radomiaka Radom z Chojniczanką Chojnice a także Sandecja Nowy Sącz – Zagłębie Sosowice. Marek Opaliński

prowadził spotkania pomiędzy drużynami: Zagłębia Sosnowiec a Radomiakiem Radom oraz GKS Jastrzębie vs Chojniczanka Chojnice. Należy podkreślić, iż na linii i jako sędziowie techniczni pomagali Naszym ligowcom: Łukasz Sobilo, Michał Hnatkiewicz, Jakub Zalewski, Krzysztof Stępień oraz Adam Karasiewicz, który „zaliczył” także spotkania jako asystent w Ekstraklasie. Dodatkowo doświadczenie dolnośląscy rozjemcy mieli okazję zdobyć jako sędziowie techniczni w Ekstraklasie. Mnóstwo pracy w II lidze miał także Sebastian Tarnowski, który rozstrzygał zawody w Krakowie i Łodzi.

Najważniejszym momentem tego lata jest jednak wznowienie rozgrywek w niższych klasach rozgrywkowych. Na pierwszy ogień poszły

mecze Pucharu Polski na szczeblu Podokręgu. Do rozstrzygnięcia tych zawodów wyznaczeni zostali zarówno doświadczeni sędziowie jak i Ci którzy decyzją Zarządu KS Dolny Śląsk walczą o miejsce w III lidze. Tymi rozjemcami są Dariusz Turek z Podokręgu Jelenia Góra i Rafał Abramowicz z Podokręgu Legnica. Mają oni już za sobą spotkania półfinałowe w swoich podokręgach a także na szczeblu wojewódzkim. Wkrótce poznamy decyzję, który z nich będzie w nowym sezonie 2020/21 rozstrzygał na trzecioligowych boiskach.

Tradycyjnie, Jak co miesiąc zapraszamy całą dolnośląską społeczność piłkarską najkanał językowy Youtube - Kornela Paszkiewicza który w każdą sobotę umieszcza odcinek - „Język angielski piłkarski”



## KONKURS

Sprawdź swoją wiedzę oraz wygraj gadżety związane z dolnośląską piłką. Zapraszamy wszystkich zawodników, działaczy, trenerów oraz kibiców do konkursu przygotowanego przez Dolnośląski Związek Piłki Nożnej oraz Dolnośląskie Kolegium Sędziów! Poprawne odpowiedzi prześlij do 29 lipca 2020 roku na adres [gazeta@saller-polska.com](mailto:gazeta@saller-polska.com). Spośród wszystkich poprawnych odpowiedzi wylosujemy osobę, która otrzyma od nas wyjątkowe gadżety ufundowane przez markę Saller Polska.

1. Gdy mur tworzy 3 lub więcej zawodników drużyny broniącej, wszyscy zawodnicy drużyny atakującej powinni pozostać minimum 1 metr od muru do momentu gdy piłka jest w grze?
2. Jaką decyzję podejmie sędzia, jeżeli trener opóźnia wznowienie gry własnej drużyny.
3. Do obowiązkowego wyposażenia sędziego należy:
  - A. Gwizdek
  - B. Zegarek
  - C. Czerwona, żółta kartka
  - D. Zestaw do komunikacji
4. Czy prawdą jest, że przy wykonywanym rzucie z punktu karnego piłka zostanie zagrana do tyłu, sędzia podyktuje rzut wolny pośredni i napomni zawodnika tak wykonującego?
5. Z jakiego powodu Sędzia powinien doliczyć cały stracony czas
  - A. Wymian zawodników
  - B. Sanekcji dyscyplinarnych
  - C. Przerwy na uzupełnienie płynów
  - D. Rzutu karnego
6. Czy kierownik drużyny może otrzymać czerwoną kartkę?
7. Sędzia na wniosek kapitanów drużyn zarządził przerwę na uzupełnienie płynów w 30 minucie gry. Czy postąpił słusznie?
8. Bramkarz wykonał rzut od bramki bardzo silnym wykopem, a piłka trafiła w sędziego, który znajdował się w polu karnym i wpadła do bramki przeciwników.
9. Czy zgodnie z przepisami gry w piłkę nożną wymiary boiska mogą mieć rozmiar 200m x 100m?
10. Czy drużyna w rozgrywkach seniorów może kontynuować grę bez bramkarza?

# NOWE ROZDANIE W KS JELENIA GÓRA



Waldemar Socha został nowym Przewodniczącym Kolegium Sędziów w podokręgu Jelenia Góra. Zastąpił na tym stanowisku Andrzeja Domina, który pełnił tę funkcję przez ponad ostatnie pięć lat. - Myślę, że to już ten czas, aby mocniej zaangażować się w życie Podokręgu, choć od ponad 20 lat starałem się pomagać każdemu Zarządowi

w realizacji bieżących działań. Czuję się zaszczycony, iż akurat mi została powierzona tak ważna funkcja Przewodniczącego KS Jelenia Góra - mówi Waldemar Socha.

Dla wszystkich naturalnym było, że na czele KS Jelenia Góra, po rezygnacji Andrzeja Domina musi stanąć osoba doświadczona sędziowsko

ale z nowym świeżym spojrzeniem na całą organizację. Kandydatura Sochy idealnie wpisywała się w takie rozwiązanie. - Uczynię wszystko, aby praca sędziów na naszych lokalnych boiskach, jak również poza naszym województwem była jak najlepsza i dobrze odbierana przez wszystkich uczestników zawodów. Moim celem było także

stworzenie Zarządu który będzie mieszanką młodości z doświadczeniem. Ogromnie się cieszę że w składzie Zarządu został Andrzej Domin na którego pomoc i doświadczenie bardzo liczę. Jest także Radomir Kukiel który odpowiadał za pierwszy w Polsce kurs dla kandydatów na sędziów on-line, który ukończyło kilkanaście osób z całej

Polski. A co do celów. To jednym z nich będzie doprowadzenie do tego, aby przedstawiciel naszego środowiska sędziowskiego poprzez ciężką pracę i samorozwój mógł w niedalekiej przyszłości poprowadzić spotkania na szczeblu centralnym bo ja wiecznie sędziować nie będę (śmiech) - dodaje Socha.

W skład nowego Zarządu KS Podokręgu Jelenia Góra weszli:

- Andrzej Ubran - będzie pełnił funkcję Wice Przewodniczącego ds. szkoleniowych
- Andrzej Domin - członek Zarządu ds. obserwacji
- Piotr Bajer - członek Zarządu ds. finansowych
- Piotr Konsur - sekretarz
- Adam Trudziński - członek ds. organizacyjnych
- Marcin Domina - członek Zarządu ds. ewidencji i odznaczeń
- Radomir Kukiel - członek Zarządu ds. obsady

**W ogniu pytań ... Przemysław Jankiewicz - Przewodniczący Podkolegium Sędziów Wałbrzych oraz obserwator szczebla centralnego**

**Debiut sędziowski to mecz.... ?**

Liga trampkarzy w Wałbrzychu w 1991 roku. Zagłębie II Wałbrzych - Zagłębie III Wałbrzych. Na boisku, które już nie istnieje, ponieważ powstał tam parking samochodowy przy kompleksie AQUA ZDRÓJ w Wałbrzychu przy ul. Ratuszowej. Starsze osoby związane z piłką na pewno pamiętają boczne boisko Zagłębia Wałbrzych.

**Najlepszy obecnie sędzia na świecie to?**

Nie sądzę, że jest w tej chwili sędzia, który jest najlepszy na świecie. Człowiek najlepszy sędziów prezentuje podobny, zbliżony poziom sędziowania. Są tylko

ludźmi i również im zdarza się popełniać błędy.

**Która z lig jest Twoją ulubioną i czy sędziowie powinni kibicować któremuś z klubów?**

Najbardziej lubię oglądać mecze ligi angielskiej, a sędziowie jak najbardziej mogą kibicować któremuś z klubów (oby tylko nie w meczu, który sędziują).

**Najzabawniejsza sytuacja w przygodzie z gwizdkiem?**

Było ich sporo przez prawie 30 lat sędziowania. Pamiętam, jak jechaliśmy kiedyś na mecz do Szczecina na zawody II ligi. Gdy przejeżdżaliśmy przez Lubin obok stadionu Zagłębia, jeden z asystentów z rozbrajającą szczerością i wielkim zaciekawieniem powiedział: „Jaki piękny stadion, kto tutaj gra?” Sędzią był bardzo dobrym, ale polską

piłką nie interesował się wcale.

**Największy talent sędziowski który biegał po dolnośląskich boiskach?**

Na przestrzeni kilkudziesięciu lat było ich bardzo wielu, na pewno w każdym podokręgu. Mam nadzieję, że ten największy talent na skalę międzynarodową jest już wśród Nas i może już niedługo da o sobie znać.

**Collina czy Frisk i dlaczego taki wybór?**

Ani jeden, ani drugi. Zawsze najbardziej podobał mi się styl prowadzenia zawodów szwajcarskiego sędziego Ursa Meiera. Miał niesamowity kontakt z zawodnikami i nie pamiętam, żeby kiedykolwiek miał na boisku „jakiś problemy” Jak mówi jeden z moich kolegów „piłkarze na boisku jedli Mu z ręki”

**Zawodnik, który**

**zawsze sprawiał problemy na boisku?**

Powiem szczerze, że nie pamiętam takiego zawodnika. Zawsze wszystkich zawodników darzyłem dużym szacunkiem i podobną reakcją na moją osobę czułem z ich strony. Nawet jak popełniłem błąd, to przeważnie nikt nie miał większych pretensji i nie było problemów.

**Który z przepisów gry w piłkę nożną, gdybyś mógł to byś wykreślił bo jest niezyciowy?**

Raczej nie wykreślałbym żadnego przepisu, ale niektóre bym uprościł (zaganianie piłki ręką, spalony). Mniej byłoby sytuacji kontrowersyjnych i łatwiejsza byłaby interpretacja danego przepisu.

**Najpiękniej położone boisko w Podokręgu Wałbrzych to?**

Stadion w Wałbrzy-

chu w dzielnicy „Nowe Miasto”, na którym piłkarze Górnika występowały w latach osiemdziesiątych w ekstraklasie. Obecnie zaniedbany i w ruinie, ale pięknie położony w naturalnej niecce.

**Mecz do którego wracam wspomnieniami i dlaczego?**

Towarzyski mecz reprezentacji U-16 Polska - Irlandia Północna w 1999 roku. Jedyny mecz międzynarodowy, który miałem okazję posędziować (co prawda na linii) dał mi namiastkę tego jak mogą czuć się sędziowie międzynarodowi (oprawa okołomeczowa, hymny narodowe, kontakt z zawodnikami, itp.) Ciekawe doświadczenie.

# PRAWIDŁOWA DIETA W SPORCIE



**PATRYK SZTYKIEL STUDIO FORMA**  
 Trener przygotowania siłowego  
 oraz motorycznego sportowców.  
 Specjalizuje się również w suplementacji  
 oraz żywieniu w sporcie.

Dieta w sporcie musi być indywidualnie dopracowana dla danego zawodnika i musi być zgodna z periodyzacją treningów. Indywidualizacja i periodyzacja to najważniejsze zasady prawidłowej diety każdego zawodnika. Zasada ta pociąga za sobą konieczność współpracy dietetyka sportowego z planem treningowym przygotowanym przez trenera. Podstawowe zadanie diety sportowca to zabezpieczenie energetyczne w postaci adekwatnych racji żywieniowych wynikających z rodzaju wysiłku fizycznego, a przede wszystkim wydatku

energetycznego. Jeżeli masa ciała i wysoka intensywność wysiłku mają być utrzymane, znaczny wydatek energetyczny musi być zrównoważony przez stosowanie diety o odpowiedniej wartości energetycznej. Występujący stały deficyt ilości energii w diecie doprowadziłby do stopniowego obniżania masy ciała oraz zmniejszania zdolności do wysiłku. Sportowcy to grupa wykonująca bardzo duży

wysiłek fizyczny, który stawia duże wymagania energetyczne. Głównym źródłem energii dla sportowca są głównie węglowodany, następnie tłuszcze i w nieznacznym procencie białka. Im większa jest intensywność wysiłku tym większe zapotrzebowanie na węglowodany i im mniejsza tym większy udział w procesach energetycznym mają tłuszcze.

CZAS	CEL	CHARAKTERYSTYKA ZALECEŃ ZWIĄZANYCH Z POBIERANIEM PŁYNÓW I POKARMU
WIECZÓR PRZED WYSIŁKIEM FIZYCZNYM	UTRZYMANIE PRAWIDŁOWEGO POZIOMU GLIKOGENU MIĘŚNIOWEGO I NAWODNIENIA	DUŻO PŁYNÓW, WYSOKOWĘGLOWODANOWE POSIŁKI O NISKIM IG. UMIARKOWANA LUB NISKA ILOŚĆ BŁONNIKA, MAŁO TŁUSZCZÓW.
2-4H PRZED WYSIŁKIEM FIZYCZNYM	UTRZYMANIE MAKSYMALNEGO POZIOMU GLIKOGENU MIĘŚNIOWEGO I NAWODNIENIA	400-600 ML PŁYNU, 20-30G BIAŁEK, 1-2G WĘGLOWODANÓW/KILOGRAM MASY CIAŁA
GODZINA PRZED WYSIŁKIEM FIZYCZNYM	UTRZYMANIE POZIOMU CUKRU WE KRWI I NAWODNIENIA	150-350 ML WODY 1G WĘGLOWODANÓW/KILOGRAM MASY CIAŁA
15-30 MIN PRZED WYSIŁKIEM FIZYCZNYM	UTRZYMANIE POZIOMU CUKRU WE KRWI I NAWODNIENIA	150-200 ML PŁYNU 20-50 G WĘGLOWODANÓW (NAJLEPIEJ W PŁYNIU)
W TRAKCIE WYSIŁKU	UTRZYMANIE POZIOMU CUKRU WE KRWI I ZRÓWNOWAŻENIE UTRATY PŁYNÓW	150-300 ML WODY, 20G WĘGLOWODANÓW O WYSOKIM IG CO 20 MIN - PRZY TRENINGU DŁUŻSZYM NIŻ GODZINA
DO 30 MIN PO WYSIŁKU FIZYCZNYM	UZUPEŁNIENIE UTRACONEGO GLIKOGENU, PRZYWRACANIE UTRACONYCH PŁYNÓW	500 ML WODY, 1G WĘGLOWODANÓW/KILOGRAM MASY CIAŁA O WYSOKIM IG
1-2H PO WYSIŁKU FIZYCZNYM	ZAPEWNIENIE ODPOWIEDNIEJ ILOŚCI BIAŁEK I WĘGLOWODANÓW	UZUPEŁNIENIE PŁYNÓW W ZALEŻNOŚCI OD ODWODNIENIA, WĘGLOWODANY O NISKIM IG BIAŁO 15-25 G, PEŁNOWARTOŚCIOWY POSIŁEK